

# Du bon usage de la pensée positive

Se dire « tout va bien » sans nuance ni anticipation des difficultés peut avoir des effets contre-productifs.

PASCALE SENK

**AUTOCRÉATION** Face à une échéance difficile et d'importance, comme un entretien d'embauche ou un examen, il y a ceux qui se préparent au mieux : « Je ne vais peut-être pas réussir, mais je fais tout mon possible pour y arriver... » Nous les appellerons les « optimistes réalistes » ; il y a aussi les « optimistes de fond », capables d'envisager le pire... Et son dépassement : « Même si je ne réussis pas cette fois-ci, j'aurai d'autres opportunités ! » Et puis, il y a ceux qui se visualisent déjà - d'où l'utilisation du temps présent - en posture d'accomplissement : « Je réussis, je suis embauché, je suis admis à cet examen... »

Ce sont les adeptes de la pensée positive, une branche du développement personnel qui, du premier livre du pasteur Norman Vincent Peale en 1952 (*La Puissance de la pensée positive*, Ed. Marabout) au succès mondial, *Le Secret* de Rhonda Byrne (Ed. Un monde différent), se caractérise par la diffusion d'une technique mentale a priori simpliste : « voir » le meilleur, pour l'attirer à soi et le matérialiser ainsi dans la réalité.

Aujourd'hui, la pensée positive a moins la cote, ce qui pousse même certains à la reformuler (lire ci-dessous). Le courant de la « psychologie positive » qui, avec des méthodes scientifiques, se focalise pourtant sur les stratégies de réussite et le psychisme des gens heureux, cherche absolument à s'en différencier. Une étude\*, notamment, est régulièrement citée par ses représentants pour battre la coulpe du « penser positif ». Publiée en 2009, elle montre que les affirmations positives, du type « je suis une personne aimable », ne profitent pas aux personnes qui manquent de confiance en elles.

## Une manière d'être

Dans ce même esprit, le psychiatre Alain Bracconnier règle son compte à la méthode Coué, ancêtre hexagonale de ces « visions en rose » : « made in USA » : « Les messages positifs autosuggérés qu'on tente d'intégrer n'ont souvent qu'un effet momentané sur un trait de caractère ou des problèmes graves. Certaines personnes peuvent s'y perdre, généralement les plus sensibles et les plus fragiles », écrit-il dans son livre *Optimisme* (Ed. Odile Jacob). « Surtout, ce qu'on appelle aujourd'hui couramment la méthode Coué relève beaucoup plus de postures volontaires de déni de la réalité et, d'une certaine façon, de la politique de l'autruche. (...) »

Encore faut-il ne pas limiter la méthode Coué à la fameuse affirmation « Tous les jours, à tout point de vue je vais de mieux en mieux » que son inventeur, pharmacien à Nancy, invitait ses clients à prononcer 20 fois par jour. Luc Teyssier d'Orfeuill, coach en entreprise et auteur de *La Méthode Coué pour les Nuls* (Ed. First), rappelle que c'est toute une manière d'être et de vivre dont il est question à travers cette pratique inaugurale de la pensée positive. « Coué parlait d'autosuggestion "consciente" et celle-ci passe nécessairement par trois dimen-

Ce qu'on appelle souvent la méthode Coué relève beaucoup plus de postures volontaires de déni de la réalité et, d'une certaine façon, de la politique de l'autruche.

DR ALAIN BRACCONNIER, PSYCHIATRE

sions : le corps, la visualisation et les mots », rappelle-t-il.

Ainsi si vous répétez « ça va bien » en ayant le ventre noué, cela n'ira pas. « On affirme le positif en étant dans sa verticalité, le corps bien à l'aise, et on s'implante alors à soi-même les ressentis du sourire, d'émotions de confiance, d'espace, d'aisance », décrit ce pratiquant de la méthode Coué. L'idée de s'implanter « à soi-même » du positif est fondamentale : « Pas de gourou ici pour vous dire "vous allez réussir" ou "vous allez guérir". » C'est vous-même qui créez cette auto-affirmation. « En ce sens, on ne parle jamais de suggestion impulsée par l'extérieur dans la méthode Coué », insiste Luc Teyssier d'Orfeuill.

Cette autocréation nécessaire explique pourquoi les phrases générales évo-

quées dans les guides de développement personnel ou même certains ateliers ont rarement d'effets à long terme. En revanche, lorsque la personne se parle à elle-même en des termes positifs qui n'appartiennent qu'à elle, lorsqu'elle a vraiment cherché en quoi pouvait résider ses forces, cela lui permet d'obtenir de meilleurs résultats, ainsi que cela a été démontré chez des sportifs pendant l'épreuve, notamment des tennismen.

La visualisation, elle doit être pratiquée dans les « limites du raisonnable ». « On ne s'imagine pas ayant déjà atteint le succès ou la guérison », module Luc Teyssier d'Orfeuill. « Mais on se passe comme "le film" de ce qui est nécessaire à mettre en œuvre pour les atteindre. » Mais alors, quels mots pour que ces formules ne se limitent pas à diffuser de la pensée magique ? « On emploie le futur immédiat », précise le coach. « Je vais renforcer ma confiance en moi "plutôt que" "j'ai confiance en moi" qui ne renforce que les doutes ; ou encore "ma confiance en moi s'améliore chaque jour". » Ainsi, plutôt que de se préparer parfois à de sévères désillusions, on apprend à ouvrir de nouveaux chemins dans sa manière de penser. ■

\* Wood, J. V., Perunovic, W. E., & Lee, J. W. (2009). « Positive Self-Statements Power for Some, Peril for Others ». « Psychological Science », 20 (7), 860-866.



YVES-ALEXANDRE THALMANN  
Psychologue

## « Nier les émotions négatives est inefficace »

Yves-Alexandre Thalmann est psychologue clinicien, professeur de psychologie et formateur. Il vient de publier *Pensée positive 2.0, la loi d'attraction enfin expliquée* (Ed. Source Vive)\*.

LE FIGARO. - Pourquoi vous a-t-il semblé nécessaire de conceptualiser une nouvelle « pensée positive » ?  
YVES-ALEXANDRE THALMANN. - J'ai longtemps assisté à la confrontation irréconciliable de deux mondes : les tenants de la psychologie positive, d'une part, très réticents, parce qu'ils se revendiquent de la science, à adouber spontanément les pouvoirs magiques de la pensée positive (très différente de la psychologie positive)... Et, de l'autre, les convaincus qui se nourrissent de témoignages expliquant comment, à force de visualiser le succès, on l'atteint forcément. Pour ceux-ci, adeptes de la pensée positive, les pensées que l'on entretient dans le secret de son esprit finissent par se matérialiser dans la réalité. D'un côté, donc, quelqu'un comme Mathieu Ricard qui affirme sur son blog : « Il est clair que l'Univers n'est pas à la disposition de notre psychisme et ne constitue pas un catalogue sur lequel nous pourrions commander tout ce qui est

blanc », plus j'y pense en réalité. Plus je refoule ma colère, plus elle me commande. Nier les émotions négatives est donc inefficace. Autre facteur d'inefficacité : si je me visualise comme ayant réussi mon examen, ou ayant perdu du poids, comme le suggèrent la encore les chantes de la pensée positive, je mobiliserai moins d'énergie et, donc, obtiendrai de

moins bons résultats que si je prends aussi en compte certains obstacles : les envisager permet évidemment de mieux les dépasser. C'est là une découverte essentielle de la pensée positive « nouvelle version » que je tente de promouvoir.

Une sorte de pratique du « plan B » ?  
Exactement. En intégrant les pensées dites négatives, on renforce le réel. Exemple : je donne rendez-vous à mon enfant à la

gare à 18 heures. Plutôt que simplement me répéter « il sera là, il sera là » - pure pensée positive -, j'anticipe un éventuel retard des trains et lui suggère de laisser son téléphone portable allumé afin que nous communications facilement... Je visualise le but, certes, mais en me préparant aux empêchements possibles.

Est-ce réellement plus efficace ?  
Oui ! Cela est désormais prouvé scientifiquement. La professeure Gabriele Oettingen notamment, de l'université de New York, s'est employée pendant près de vingt ans à mener des études rigoureuses avec des milliers de sujets sur les pouvoirs de la pensée positive. Elle a découvert les effets déterminants du « contraste mental » : ceux qui visualisent leur objectif. Et les obstacles possibles ainsi que les moyens de les surmonter réussissent davantage que ceux qui écartent toute pensée négative. Et vous remarquerez que je ne dis pas qu'ils réussissent « à tous les coups » mais simplement « davantage », prudence scientifique oblige ! ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.  
\* Son site Internet : [www.penseepositive20.net](http://www.penseepositive20.net)

« Le procédé cognitif est bien connu : plus je me dis "il ne faut pas penser à un ours blanc", plus j'y pense en réalité »

## « Quand les gens se sentent bien, ils travaillent bien »

Que signifie vraiment « l'enfer, c'est les autres » ? Une des répliques de *Huis clos*, la pièce de Jean-Paul Sartre ? Le philosophe a expliqué « ce si les rapports avec autrui sont tordus, vicieux, alors l'autre ne peut être que l'enfer ». C'est ce qui se produit parfois dans le monde du travail. « Quinze ans après son ouvrage pionnier, référence sur le sujet, Patrick Légeron (psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris) fait le point sur le stress au travail, ce véritable enjeu de santé, et détaille les stratégies efficaces à mettre en place pour ne pas se laisser entraîner vers l'épuisement ou la dépression, pour éviter cette souffrance humaine et ce gâchis économique », peut-on lire dans son dernier ouvrage. Lui qui a été ravi

d'être traité de « stressologue » considère le stress au travail « comme une réalité, pas comme une fatalité ». Premier point, est-on stressé dans notre travail ? Direction la page 145 pour un questionnaire qui explore notre sentiment subjectif du stress en 14 questions. Il permet de connaître son niveau de stress (un autre test est en page 382). Une fois cela posé, il faut en comprendre les raisons. Avant de pouvoir agir. Attention aux idées fausses. On pourrait croire que ceux qui travaillent plus longtemps sont plus stressés que ceux qui travaillent moins d'heures, permettant un meilleur équilibre entre les vies professionnelle et privée. Il n'en est rien. « Une enquête

### LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS  
[jnothias@lefigaro.fr](mailto:jnothias@lefigaro.fr)

réalisée quelques années après la mise en place des 35 heures en France (...), pour 46 % des salariés, il n'y a pas eu de diminution du stress, et pour un quart d'entre eux, il y a même eu une aggravation du niveau de stress », écrit l'auteur. Surtout quand plus de tâches sont à effectuer en moins de temps. Chacun réagit différemment, cela est vrai. Certains sont plus que d'autres capables d'avoir les « bonnes »

réactions. Mais il n'empêche que les mécanismes générateurs de stress, aussi bien dans la vie privée que dans la vie professionnelle, ont des constantes et interagissent entre eux. « N'oublions jamais que le stress est un processus qui fait intervenir deux protagonistes : le stresser et le stressé », rappelle Patrick Légeron. Pour savoir si votre travail est stressant, allez en page 119. Il est possible ainsi d'identifier les « stressseurs » les plus importants : pression exercée sur vous, changement, frustrations que vous vivez, environnement de travail, relationnel, etc. La naissance et la propagation du stress tiennent pour beaucoup au fait qu'il faut parfois

affronter des personnes difficiles à vivre au travail, collègues ou chefs. Et elles peuvent être légion, entre les anxieux, les paranoïques, les obsessionnelles, les narcissiques, les histrioniques, les agressifs... Mais il ne faut pas baisser les bras. Patrick Légeron propose d'ailleurs de nombreuses stratégies pour augmenter sa résistance au stress. Passionnant.

LE STRESS AU TRAVAIL  
Patrick Légeron.  
Éditions Odile Jacob.  
393 pages, 23,90 €.

